

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.



Media mañana

Desayuno en casa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
pasta/arroz	+ carne	verdura	+ pescado
pasta/arroz	+ pescado	verdura	+ huevo
pasta/arroz	+ huevo	verdura	+ carne
verdura	+ carne	pasta/arroz	+ pescado
verdura	+ pescado	pasta/arroz	+ huevo
verdura	+ huevo	pasta/arroz	+ carne
legumbres	+ carne	verdura	+ pescado
legumbres	+ pescado	verdura	+ huevo
legumbres	+ huevo	verdura	+ carne
fruta		lácteo	
		lácteo	fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:



* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
personal de SERUNION, la información de
sustancias que puedan causar alergias o
intolerancias

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabacín,
judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, lentejas,
calabacín y puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, calabacín,
zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y
puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, zanahoria,
calabacín y arroz
Triturado de fruta fresca

JORNADA DE ANDALUCÍA
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, alubias, zanahoria,
puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabaza,
puerro y arroz
Triturado de fruta fresca

DÍA DEL CELIACO
Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y
puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, calabacín,
zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

FESTIVO

Triturado de pescado blanco, arroz,
calabacín y calabaza
Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza
y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías
verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo con calabaza, puerro y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDÍA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
personal de SERUNION, la información de
sustancias que puedan causar alergias o
intolerancias

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabacín,
judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, lentejas,
calabacín y puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, calabacín,
zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado, lentejas, zanahoria y
puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, zanahoria,
calabacín y arroz
Triturado de fruta fresca

JORNADA DE ANDALUCÍA
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, alubias, zanahoria,
puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabaza,
puerro y arroz
Triturado de fruta fresca

DÍA DEL CELIACO
Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y
puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, calabacín,
zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

FESTIVO

Triturado de pescado blanco, arroz,
calabacín y calabaza
Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza
y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías
verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo con calabaza, puerro y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

FESTIVO

FESTIVO

MAYO 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz
Triturado de fruta fresca

JORNADA DE ANDALUCÍA
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, alubias, zanahoria, puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz
Triturado de fruta fresca

DÍA DEL CELIACO
Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

FESTIVO

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza
Triturado de fruta fresca

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

FESTIVO

FESTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
personal de SERUNION, la información de
sustancias que puedan causar alergias o
intolerancias

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y
patata
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabacín,
judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, lentejas,
calabacín y puerro
Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, calabacín,
zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco, lentejas,
zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y
patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, zanahoria,
calabacín y arroz

Triturado de fruta fresca

JORNADA DE ANDALUCÍA

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y
patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, alubias, zanahoria,
puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado blanco con calabaza,
puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

DÍA DEL CELIACO

Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y
puerro

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, calabacín,
zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

FESTIVO

Triturado de pescado blanco, arroz,
calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y
patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza
y patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín

Triturado de fruta fresca

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías
verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

Triturado de pollo con calabaza, puerro y
patata

Triturado de fruta fresca

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y
calabacín

Triturado de fruta fresca

FESTIVO

FESTIVO

MAYO 2024

LUNES

MARTES

TRITURADO COMPLETO
MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO
VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y
SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN
FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS
MISMAS

5

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al
personal de SERUNION, la información de
sustancias que puedan causar alergias o
intolerancias

6

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y
patata
Triturado de fruta fresca

1

Triturado de pescado blanco con calabacín,
judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

2

Triturado de pescado blanco, lentejas,
calabacín y puerro
Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pescado blanco, calabacín,
zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

6

Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y
puerro
Triturado de fruta fresca

7

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y
patata
Triturado de fruta fresca

8

Triturado de pescado azul, zanahoria,
calabacín y arroz
Triturado de fruta fresca

9

JORNADA DE ANDALUCÍA
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y
patata
Triturado de fruta fresca

13

Triturado de huevo, alubias, zanahoria,
puerro
Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pescado blanco con calabaza,
puerro y arroz
Triturado de fruta fresca

15

DÍA DEL CELIACO
Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y
puerro
Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pescado azul, calabacín,
zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

17

FESTIVO

20

Triturado de pescado blanco, arroz,
calabacín y calabaza
Triturado de fruta fresca

21

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y
patata
Triturado de fruta fresca

22

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza
y patata
Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías
verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

27

Triturado de pollo con calabaza, puerro y
patata
Triturado de fruta fresca

28

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y
calabacín
Triturado de fruta fresca

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

MAYO 2024

TRITURADO SIN LACTOSA, HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

<p>VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA. LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS</p>	<p>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</p>	<p>1</p> <p>Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata Triturado de fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro Triturado de fruta fresca</p>
<p>6</p> <p>Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata Triturado de fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Triturado de pescado, lentejas, zanahoria y puerro Triturado de fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata Triturado de fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz Triturado de fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>JORNADA DE ANDALUCÍA Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata Triturado de fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Triturado de pavo, alubias, zanahoria, puerro Triturado de fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz Triturado de fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>DÍA DEL CELIACO Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro Triturado de fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata Triturado de fruta fresca</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza Triturado de fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata Triturado de fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata Triturado de fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca</p>
<p>27</p> <p>Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz Triturado de fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata Triturado de fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín Triturado de fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

1
Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata
Triturado de fruta fresca

2
Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

3
Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro
Triturado de fruta fresca

6
Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

7
Triturado de huevo, lentejas, zanahoria y puerro
Triturado de fruta fresca

8
Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata
Triturado de fruta fresca

9
Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz
Triturado de fruta fresca

10
JORNADA DE ANDALUCÍA
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

13
Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

14
Triturado de huevo, alubias, zanahoria, puerro
Triturado de fruta fresca

15
Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz
Triturado de fruta fresca

16
DÍA DEL CELIACO
Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro
Triturado de fruta fresca

17
Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

20
FESTIVO

21
Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza
Triturado de fruta fresca

22
Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata
Triturado de fruta fresca

23
Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata
Triturado de fruta fresca

24
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

27
Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

28
Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata
Triturado de fruta fresca

29
Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

30
FESTIVO

31
FESTIVO

MAYO 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

5

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias

6

Triturado de ternera, calabacín, calabaza y patata
Triturado de fruta fresca

1

Triturado de pescado blanco con calabacín, judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

2

Triturado de pescado blanco, lentejas, calabacín y puerro
Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pescado blanco, calabacín, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

6

Triturado de pescado blanco, lentejas, zanahoria y puerro
Triturado de fruta fresca

7

Triturado de pollo, calabaza, judía verde y patata
Triturado de fruta fresca

8

Triturado de pescado azul, zanahoria, calabacín y arroz
Triturado de fruta fresca

9

JORNADA DE ANDALUCÍA
Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

13

Triturado de pavo, alubias, zanahoria, puerro
Triturado de fruta fresca

14

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz
Triturado de fruta fresca

15

DÍA DEL CELIACO
Triturado de ternera, lentejas, zanahoria y puerro
Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata
Triturado de fruta fresca

17

FESTIVO

20

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza
Triturado de fruta fresca

21

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata
Triturado de fruta fresca

22

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata
Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz
Triturado de fruta fresca

27

Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata
Triturado de fruta fresca

28

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín
Triturado de fruta fresca

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31